



หน้า 3
ขับอย่างไร
ให้ประหยัด
ในยุคน้ำมันแพง

หน้า 10
มาตรการเดินทาง
กลับเข้าประเทศไทย
ของคนไทย

vol.
104

อยู่ร่วมกัน อย่างเป็นมิตร (โควิด - 19)





จุลสารครอบครัวใบไม้ ราย 2 เดือน
สื่อกลางข่าวสารเพื่อครอบครัว
เพื่อนบ้านโรงกลั่นฯ บางจาก

ลิขสิทธิ์และจัดทำโดย
ส่วนกิจการสัมพันธ์
บริษัท บางจาก คอร์ปอเรชั่น จำกัด (มหาชน)

www.bangchak.co.th

โทรศัพท์



0-2335-4824
(ในเวลาทำการ)

โทรสาร



0-2335-4151

E-mail



suwannee@bangchak.co.th
(ถึงหน้าห้อง)



เปิดบ้าน บางจาก



อยู่ร่วมกันอย่างเป็นมิตร (โควิด-19)

สวัสดิสมาชิกจุลสารทุกท่าน นับจนถึงปัจจุบันเราได้ใช้ชีวิตร่วมกับโรคโควิด-19 มานานเกือบ 3 ปี แล้วนะครับ โรคอุบัติใหม่นี้ทำให้วิถีชีวิตเราเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมอย่างมาก ไม่ว่าจะเป็นการทำงาน การรับประทานอาหาร การท่องเที่ยว เป็นต้น ซึ่งตลอดเวลาที่ผ่านมาผู้เชี่ยวชาญต่างก็พยายามหาวิธีป้องกัน กำจัดโรคนี้ให้หายไป หรือทำร้ายประชาชนได้น้อยที่สุด สุดท้ายโรคเองก็ได้วิวัฒนาการตัวเองเพื่อการอยู่รอด เกิดเชื้อโรคกลายพันธุ์ขึ้นมา แต่โชคดีที่ผู้เชี่ยวชาญได้คิดค้นวัคซีนป้องกันได้ ติดโรค อากาการก็ไม่รุนแรงถึงตาย อย่างไรก็ตามโรคนี้ก็ยังไม่ได้หายไปจากเราในเร็ววันนี้แน่ เราจะใช้ชีวิตอย่างมีความสุขและอยู่ร่วมกับโรคนี้เป็นมิตรกันอย่างไร

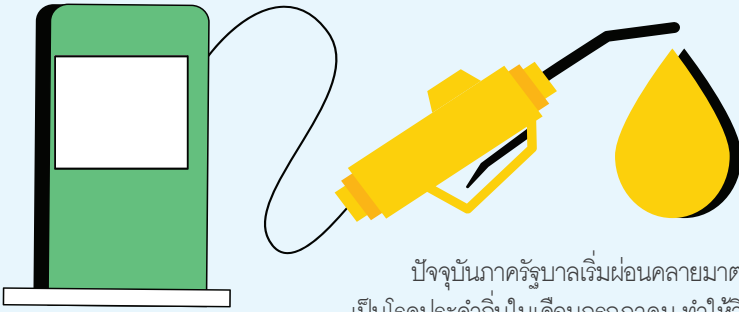
ทางภาครัฐของไทยเองก็เห็นชอบให้ปรับโรคโควิด-19 เป็นโรคประจำถิ่น เริ่ม 1 กรกฎาคมนี้ เรายังคงจะต้องใช้ชีวิตร่วมกับมันไปอย่างนี้ โดยลดความหวาดกลัวและปรับตัวอยู่ร่วมกันอย่างเป็นมิตรกับโรคโควิด-19 ให้ได้!!! เริ่มต้นจากตัวเองและคนใกล้ตัว ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอะไรหลาย ๆ อย่าง เช่น การเว้นระยะห่าง การล้างมือบ่อยๆ การใส่หน้ากากอนามัยในสถานที่ที่ผู้คนแออัด เป็นต้น โดยหลายประเทศก็เริ่มเปิดประเทศและปรับตัวกันได้บ้างแล้ว ช้าไม่ตาย หนีไม่พ้นแบบนี้ก็ต้องตีเนียนใช้ชีวิตร่วมกันอย่างเป็นมิตรน่าจะเป็นวิธีที่ดีที่สุดในยุคนี้

สุดท้ายอยากขอฝากสมาชิกให้เปิดใจและคิดบวกกับการใช้ชีวิตแบบ New Normal จริงๆ จังๆ หลังจากนี้เราต้องยิ้มสู้แล้วตีเนียนอยู่กับมันอย่างเป็นมิตรและมีความสุขให้ได้ แต่สัญญาว่าจะไม่หลงรักมันเข้าสักวันจริงๆ

จุลสารเล่มนี้พิมพ์ด้วยหมึกถั่วเหลือง (Soy Ink)
บนกระดาษที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม

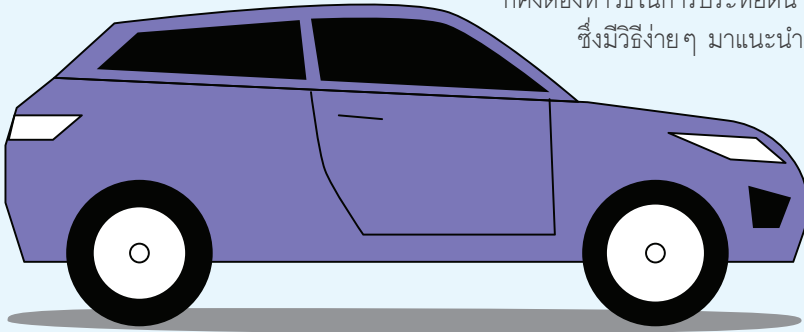


โรสกร
โดย ลุงวี



ขับอย่างไร ให้ประหยัด ในยุคน้ำมันแพง

ปัจจุบันภาครัฐบาลเริ่มผ่อนคลายมาตรการ และเตรียมประกาศให้โรคโควิด-19 เป็นโรคประจำถิ่นในเดือนกรกฎาคม ทำให้วิถีชีวิตของเรากำลังกลับเข้าสู่ภาวะปกติมากขึ้น แต่สิ่งที่เปลี่ยนไปจากเดิมอย่างเห็นได้ชัดก็คือ ราคาน้ำมันเชื้อเพลิงที่มีราคาสูงมากขึ้น เนื่องมาจากสถานการณ์สงครามระหว่างประเทศรัสเซียและยูเครน และความต้องการใช้น้ำมันเชื้อเพลิงที่เพิ่มมากขึ้น ในยุคน้ำมันแพงนี้หลายคนคงเปลี่ยนมาใช้รถยนต์ไฟฟ้า (BEV) หรือรถยนต์ไฟฟ้าไฮบริด (HEV) กันมากขึ้น แต่สำหรับคนที่ใช้รถยนต์แบบสันดาปภายใน (ใช้น้ำมันเชื้อเพลิง) ก็คงต้องหาวิธีในการประหยัดน้ำมันเชื้อเพลิงให้ได้มากที่สุด ซึ่งมีวิธีง่ายๆ มาแนะนำ ดังนี้ครับ



1

ขับขีรถยนต์ด้วยความเร็วที่เหมาะสม ความเร็วที่แนะนำควรอยู่ในช่วง 60-80 กิโลเมตรต่อชั่วโมง

2

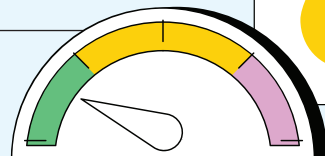
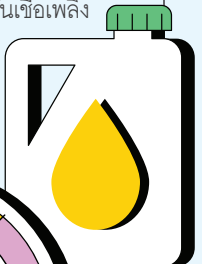
บรรทุกของเท่าที่จำเป็นเท่านั้น การบรรทุกของหนักเกินไปส่งผลให้เครื่องยนต์ทำงานหนัก ซึ่งต้องใช้น้ำมันเชื้อเพลิงในการเผาไหม้เพิ่มขึ้นด้วย

3

เช็กลมยางให้เหมาะสม หมั่นตรวจเช็กลมยางเป็นประจำ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง อย่าปล่อยให้ลมยางอ่อนจนเกินไปในระหว่างการขับขี่ เพราะจะเกิดการเสียดสีระหว่างยางรถยนต์กับพื้นถนนมากขึ้น ต้องใช้แรงขับมากขึ้นเพื่อที่จะทำให้รถยนต์เคลื่อนตัว ซึ่งลมยางที่เหมาะสมของรถยนต์แต่ละรุ่นก็ไม่เท่ากัน แนะนำให้ดูจากคู่มือรถยนต์ที่ศูนย์แนะนำมาให้

4

หมั่นนำรถยนต์เข้าเช็กระยะเป็นประจำ เปลี่ยนถ่ายน้ำมันเครื่องตามรอบที่กำหนด และตรวจสอบรอยรั่วในระบบน้ำมันเชื้อเพลิง การเลือกน้ำมันเครื่องที่ดีมีคุณภาพก็มีส่วนสำคัญ โดยน้ำมันเครื่องสำหรับเครื่องยนต์เบนซิน FURIO Fully Synthetic SP 0W20 และ FURIO Fully Synthetic SP 5W30 นอกจากเป็นน้ำมันเครื่องสังเคราะห์แท้ 100% ที่ให้การปกป้องเครื่องยนต์และช่วยในการทำความสะอาดที่ตีเยี่ยมแล้ว ยังช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการประหยัดน้ำมันเชื้อเพลิงสูงสุดด้วยมาตรฐาน ILSAC GF-6 อีกด้วย



วิธีการดังกล่าวข้างต้นทุกคนสามารถทำได้ง่ายๆ นอกจากจะช่วยให้เราประหยัดค่าน้ำมันเชื้อเพลิงแล้วยังช่วยในเรื่องความปลอดภัยให้กับชีวิตและทรัพย์สินของเราอีกด้วยนะครับ



รู้ไว้

ปลอดภัยกว่า

โดย อาแล็บ

INSPECT IR COVID-19 Breathalyzer



นวัตกรรมใหม่ เครื่องตรวจโควิด-19 ด้วยลมหายใจ รู้ผลใน 3 นาที

หลายปีที่ผ่านมาสถานการณ์โควิด-19 ทำให้ต้องตรวจหาเชื้อกันบ่อยครั้งไม่ว่าจะเป็นการแยกรูจมูกที่ก่อให้เกิดความยุ่งยากในชีวิตประจำวัน แต่สิ่งเหล่านั้นกำลังจะสะดักขึ้นด้วยนวัตกรรมใหม่ โดยประเทศ สหรัฐอเมริกา ใช้เครื่องตรวจโควิดรุ่นใหม่ที่ใช้เพียงลมหายใจก็สามารถรู้ผลใน 3 นาที (US.FDA ได้อนุมัติใช้เครื่องนี้อย่างเป็นทางการ)

เครื่องตรวจโควิดด้วยลมหายใจมีชื่อว่า “อินสเป็กไออาร์ โควิด-19 เบรธไจเซอร์” ซึ่งสามารถตรวจได้ในสภาพแวดล้อมที่มีการรวบรวมและวิเคราะห์ตัวอย่างผู้ป่วยไว้แล้ว เช่น สำนักงานแพทย์ โรงพยาบาล และจุดทดสอบเคลื่อนที่ โดยใช้เครื่องมือเล็กเพียงขนาดเท่ากระเป๋าสัมภาระที่ถือขึ้นเครื่องบิน และจะแสดงผลได้ในเวลาไม่ถึง 3 นาที ซึ่งสะดวกมาก ๆ

ทีมงานและผู้เชี่ยวชาญยังได้ยืนยันประสิทธิภาพการทดสอบนี้ผ่านการศึกษากลุ่มผู้ป่วยโรคโควิด-19 ขนาดใหญ่

จำนวน 2,409 ราย ซึ่งมีทั้งผู้ป่วยแสดงอาการและไม่แสดงอาการ และพบว่าการทดสอบมีความไว (Sensitivity) เท่ากับ 91.2% และความจำเพาะ (Specificity) เท่ากับ 99.3%

สำหรับประเทศไทยยังคงต้องรอกันต่อไป เพราะกว่าจะมีการนำเข้ามา และดำเนินการตรวจสอบทดลองใช้งานต่าง ๆ ซึ่งอาจใช้เวลาพอสมควร แต่ก็ดีที่ทราบว่าอนาคตต่อไปเราอาจไม่ต้องใช้การแยกรูจมูกที่หลาย ๆ คนไม่สะดวกกันอีกต่อไป

อย่างไรก็ตาม เมื่อคุณผู้อ่าน ออกไปนอกบ้าน ขอให้ปฏิบัติตามตามมาตรการป้องกันโควิด-19 อย่างเข้มข้นด้วยวิธี

D-M-H-T-T-A



Distancing
เว้นระยะห่าง



Hand Washing
ล้างมือบ่อยๆ



Testing
ตรวจเชื้อโควิด-19



Mask Wearing
สวมหน้ากาก



Temperature
ตรวจวัดอุณหภูมิ



Application
ใช้แอปพลิเคชัน
ไทยชนะ/หมอชนะ

* รู้ไว้ปลอดภัยกว่า เน้นอนครับ *

ที่มา: <https://www.springnews.co.th/news/823265>



เงินเดือน
ต้องรู้

โดย ป้าหม่อมขานรู้



เปรียบเทียบ ค่าแรงขั้นต่ำ ปี 2564-2565 ทั่วโลก

การกำหนดค่าแรงขั้นต่ำของแต่ละประเทศนั้นไม่เท่ากัน เพราะมีปัจจัยหลายอย่างประกอบ เช่น ค่าครองชีพ ภาษี ภาวะเศรษฐกิจ หรือนโยบายของประเทศนั้นๆ วันนี้ป้าหม่อมได้รวบรวมข้อมูลค่าแรงขั้นต่ำของแต่ละประเทศมาให้ดูเปรียบเทียบกันค่ะ

บาท/ชั่วโมง

	นอร์เวย์	รายได้คงที่ ยังไม่มีการปรับขึ้น	↔ 572.90
	ออสเตรเลีย	รายได้ขั้นต่ำเพิ่มขึ้นจาก 478 เป็น	→ 493.25
	สหราชอาณาจักร	รายได้ขั้นต่ำเพิ่มขึ้นจาก 385 เป็น	→ 424.90
	สวีเดน	รายได้ขั้นต่ำเพิ่มขึ้นจาก 461 เป็น	→ 466.00
	เยอรมนี	รายได้ขั้นต่ำเพิ่มขึ้นจาก 356 เป็น	→ 374.13
	อิสราเอล	รายได้ขั้นต่ำเพิ่มขึ้นจาก 309.43 เป็น	→ 337.57
	ญี่ปุ่น	รายได้ขั้นต่ำเพิ่มขึ้นจาก 257 เป็น	→ 302.40
	อเมริกา	รายได้ขั้นต่ำเพิ่มขึ้นจาก 217.47 เป็น	→ 240.88
	เกาหลีใต้	รายได้ขั้นต่ำเพิ่มขึ้นจาก 242 เป็น	→ 256.78
	ไต้หวัน	รายได้ขั้นต่ำเพิ่มขึ้นจาก 178 เป็น	→ 224.94
	ประเทศไทย	รายได้ขั้นต่ำอยู่ที่ 331-336 บาท/วัน หรือ	↔ 41.37

สำหรับประเทศไทย เป้าหมายการปรับขึ้นค่าแรงขั้นต่ำที่ 425 บาท ยังเป็นแค่แนวโน้มที่ยังไม่เกิดขึ้นจริง เพราะมีเหตุปัจจัยหลายอย่างที่เรายังต้องติดตามสถานการณ์กันต่อไปว่ารัฐบาลจะแก้ปัญหาอย่างไร



ไทย 4.0

โดย คุณพระอาทิตย์

Be Real

ถ้าคุณมีเวลา 2 นาที ในการถ่ายรูปแบบ Real Time โดยไม่มีการตกแต่งรูปใดๆ ทั้งสิ้น ไม่มีการจัดฉากคาเฟ่อดฮิต ไม่มีเวลาแต่งหน้าทำผม และคุณต้องโพสต์รูปนี้ให้ทันเวลาเท่านั้น นี่คือแอปที่ให้โอกาสผู้คนในการแสดงออกที่เป็นตัวของตัวเองที่สุด แบบที่ไม่ต้องเพอร์เฟกต์ เป็นแค่คนธรรมดา ใช้ชีวิตในวันธรรมดาๆ แบบ BeReal

BeReal.

BeReal Start Now

วิธีการใช้งานของ BeReal แค่คุณ

ดาวน์โหลดแอปพลิเคชัน คุณจะได้รับการแจ้งเตือนวันละ 1 ครั้ง ให้ถ่ายรูปสิ่งที่คุณกำลังพบ กำลังทำในตอนนั้น สามารถรูปและถ่ายใหม่จนกว่าจะพอใจภายใน 2 นาที เท่านั้น แต่จะมีการแจ้งเตือนในช่วงเวลาที่ไม่ซ้ำกันด้วย ไม่มีเวลาพอให้ไปวางแผน คุณต้องแสดงความเป็นจริงที่สุด ขอแค่วันละครั้งเท่านั้น นี่แหละถึงเป็นเสน่ห์ของแอป

BeReal
แอปของคนจริง!
โพสต์จริง!
No filter



ไอเดียสุด Cool นี้เริ่มมาตั้งแต่ต้นปี 2020 แล้ว แต่กำลังเป็นที่นิยมในกลุ่มคนรุ่นใหม่ในช่วงนี้ เพราะแอปได้สร้างความแตกต่างอย่างน่าสนใจ เป็นแพลตฟอร์มที่แชร์เรื่องราวแบบจริงๆ ของผู้คน ไม่สร้างการเปรียบเทียบ ความหยาบ ความมีระดับที่เราเห็นได้ทั่วไปใน Social Media อื่นๆ ที่ทุกคนพยายามแสดงเฉพาะด้านที่เพอร์เฟกต์ออกมาปะชั้กัน จนบางครั้งส่งผลให้เกิดแรงกดดันและผลกระทบทางจิตใจให้อยากมี อยากรู้อยากเห็นแบบในสื่อแต่ไม่ได้เข้าใจว่าทุกคนยังมีมุมด้านอื่นๆ ที่ไม่ได้สมบูรณ์แบบเสมอไป



ถ้าโพสต์รูปไม่ทัน ใน 2 นาที จะเกิดอะไรขึ้น

เราสามารถโพสต์หลังจาก 2 นาที หมดลงได้ แต่มันก็ไม่ใช่ว่าจุดประสงค์ที่แอปนี้ถูกสร้างขึ้น ถ้าคุณอยากเป็นคนมีชื่อเสียง Influencer ในสื่อ Social Media แอปนี้คงไม่ใช่คำตอบของคุณ เราจะดูรูปความเคลื่อนไหวของเพื่อนใน BeReal ไม่ได้ ถ้าเราไม่โพสต์รูปตัวเอง นี่จึงเป็นการสร้างให้ทุกคนมีส่วนร่วมแสดงด้านที่เป็นตัวเองออกมาจริงๆ จะเข้ามานั่งส่องอย่างเดียวไม่ได้แล้วนะ

คุณมีเวลา
2 นาที
เท่านั้น

SEND



BeReal เหมาะกับใคร



เหมาะมีไว้เล่นกับกลุ่มเพื่อนที่สนิท เอาไว้แชร์ความ Real กันแบบขำขี้เล่น และอาจต้องระมัดระวังหากมีคนที่ไม่รู้จักเกิดมีความคิดไม่ดีมาตามรอยละแยะเลย



คนที่ไม่อยากเสียเวลากับการเล่น Social Media มากเกินไป คุณจะรู้สึกตื่นเต้นรอคอยว่าเมื่อไรจะได้รับการแจ้งเตือน และเมื่อเวลานั้นมาถึงมันจะเป็นไฮไลต์ของช่วงเวลาที่เกิดขึ้นของคุณจริงๆ



คนที่ไม่อยากเครียด ไม่อยากตัดสิน เปรียบเทียบจากภาพที่ดูสมบูรณ์แบบในสื่อ Social ทั่วไป (ซึ่งในความเป็นจริงเราไม่ได้มีความสุขได้ตลอดเวลาหรอกนะ คาเฟ่ก็ไปช่วงต้นเดือนเท่านั้นแหละ 555)

ที่มา : <https://edition.cnn.com/2022/04/21/business/beral-social-media-app-cec/index.html>



บันทึก ความดี

โดย ส.สุคันท์



นางนภาพร นิลวัลย์ อายุ 46 ปี หรือ ครูพร เดิมเป็น อสม. เคยได้รับรางวัล อสม.ดีเด่น สาขาคุ้มครองผู้บริโภค ปี 2560 เป็นบุคคลที่เด็ก ๆ ชื่นชอบ ครูพรรักเด็ก เมื่อมีเด็กมาหาที่บ้านก็จะเล่นนิทานให้ฟัง สอนอ่านหนังสือ สอนบวกเลข คิดเลข โดยนำเอาความรู้เบื้องต้นที่มีอยู่ถ่ายทอดให้หลายอย่าง เด็กที่แวะเวียนมาบ่อยๆ ต่างก็เริ่มอ่านออกเขียนได้ ทำให้เวลาไปโรงเรียนก็เรียนได้เข้าใจง่ายขึ้น ครูพรไม่เพียงแค่สอนหนังสือ แต่ดูแลแม้ยามเด็กหิวก็จะเข้าครัวทำอาหารเท่าที่มีอยู่ให้เด็กกินเหมือนกับอยู่บ้านของเด็กเองเสมอ

ครูอาสาชาวร้อยเอ็ด ผู้เสียสละอุทิศตนสอนเด็ก ในหมู่บ้านให้รู้หนังสืออ่านนับ 10 ปี โดยไม่หวังสิ่งตอบแทน



ครูพรสอนเด็กมาแล้วหลายรุ่นตั้งแต่ปี 2554 จนถึงปัจจุบันเป็นเวลา 10 ปี โดยไม่ได้รับการช่วยเหลือจากหน่วยงานใด มีเพียงครู กคน ครูห้องสมุดประจำตำบลไฟศาล คอยสนับสนุนเรื่องดินสอ สี กระดาษปรี้นเป็นรูปการ์ตูนสำหรับเด็กฝึกวาดรูป และฝึกอ่านเขียนเท่านั้น ครูพรไม่มีรายได้ทางอื่น นอกจากเงินเดือนที่ลูกชายส่งมาให้ทุกเดือน การเสียสละและอุทิศตนช่วยเหลือสังคมของครูพร แม้จะไม่มีเงินมากมาย นับว่าครูพรได้ทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อบ้านเมืองอย่างมาก น่ายกย่องและควรช่วยกันสนับสนุน



ที่มา : <https://www.77kaoded.com/>



อยู่ร่วมกันอย่างเป็นมิตร (โควิด-19)

เชื่อว่าหลายท่านคงทราบแล้วว่าโควิด-19 จะอยู่กับเราไปอีกนาน ใครเคยคิดและยังหวังว่า
โควิด-19 จะหมดไปจากโลกนี้และหมดไปจากประเทศไทย สัมไปไม่ได้เลยในเรื่องนี้
เพราะโควิดเป็นมิตร (ร้าย) ที่จะอยู่กับเราอีกนานหรืออาจตลอดไป (Forever Covid)

เราจะทำธุรกิจ โดยอยู่กับโควิด-19 ให้ธุรกิจรอดอย่างไร



เรื่องแรก: ในส่วนของการป้องกันและควบคุม

ในกรณีธุรกิจที่มีพนักงานจำนวนมากทั้งในส่วนสำนักงานหรือโรงงาน
มาตรการและค่าใช้จ่ายส่วนนี้จะเป็นเรื่องเร่งด่วนและสำคัญ ควบคุมไปกับการ
ให้ทุกคนในบริษัทได้รับการฉีดวัคซีนอย่างน้อยสองเข็มให้เร็วที่สุด



เรื่องที่สอง : ปรับเปลี่ยนรูปแบบการทำงาน

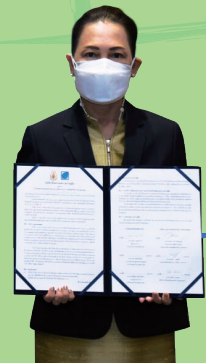
การบริหารงานที่ผสมผสานระหว่าง

- Work On Office ทำงานแบบเดิมในบริษัท
- Work From Home พนักงานบางส่วนหรือหลายๆ ส่วนหมุนเวียนทำงานที่บ้าน
- Work From Anywhere ใครสะดวกจะทำงานที่ไหนก็ได้ ไม่จำเป็นต้องเป็นที่สำนักงานหรือที่บ้าน ขอแค่มีอินเทอร์เน็ต มือถือ แท็บเล็ต หรือโน้ตบุ๊กก็ทำงานได้



บางจากฯ ร่วมกับโรงเรียนพระโขนงพิทยาลัย สร้างโอกาสทางการศึกษาและกีฬาแก่นักเรียน ในสังกัดสโมสรฟุตบอลเยาวชนบางจาก

คุณโชคชัย อัครวิงษ์สุภัญญ์ รองกรรมการผู้จัดการใหญ่ กลุ่มงาน
บริหารและพัฒนาศักยภาพองค์กร บริษัท บางจากฯ (มหาชน)
และคุณยุบล บุญอินทร์ ผู้อำนวยการ โรงเรียนพระโขนงพิทยาลัย
ร่วมลงนามความร่วมมือในการรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาที่เป็น
นักกีฬาในสังกัดสโมสรฟุตบอลเยาวชนบางจากฯ เข้าศึกษาที่โรงเรียน
พระโขนงพิทยาลัย ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 รวมระยะเวลา 6 ปี
จากการที่บริษัท บางจากฯ ได้จัดตั้งสโมสรฟุตบอลเยาวชนบางจากฯ ขึ้น
เพื่อส่งเสริมให้เยาวชนในโรงเรียนรอบโรงกลั่นน้ำมันบางจากฯ ได้ใช้เวลาว่าง





เรื่องที่สาม : ทีมของรายได้

จะมาจากธุรกิจแบบเดิม หรือเพิ่มเติมธุรกิจใหม่ หรือผสมผสาน อันนี้เป็นการบ้านของแต่ละบริษัท ที่จะต้องวิเคราะห์ดูว่าจากสถานการณ์ปัจจุบันนี้ ธุรกิจแบบเดิมยังพอไปได้หรือไม่



เราจะใช้ชีวิต

โดยอยู่กับโควิด-19 ให้มีชีวิตรอดอย่างไร

รูปแบบการใช้ชีวิตจะส่งผลกระทบต่อพนักงานและบริษัท ถ้าขาดความระมัดระวัง จนติดเชื้อแล้วแพร่ไปสู่คนในครอบครัวและสถานที่ทำงาน การป้องกันตัวเองด้วย หน้ากากอนามัย หมั่นล้างมือ ดูแลสุขภาพ และเตรียมยาฟ้าทะลายโจรไว้กิน เมื่อเริ่มมีอาการก็น่าจะพอทำให้มีชีวิต “อยู่เป็นเพื่อนกับโควิด” ต่อไปได้ และแน่นอน “ฉีดวัคซีนให้ครบ” เพราะการฉีดวัคซีนกลายเป็นมาตรฐานใหม่ของการใช้ชีวิตในยุคนี้ไปแล้ว



ที่มา : <https://www.bangkokbiznews.com/columnist/960573>



ให้เป็นประโยชน์ด้วยการออกกำลังกาย มีสุขภาพอนามัยที่สมบูรณ์ ห่างไกลจากยาเสพติด เสริมสร้างความสามัคคี มีน้ำใจเป็นนักกีฬา และเป็นการเสริมทักษะด้านฟุตบอล เปิดโอกาสให้เข้าร่วมการแข่งขันฟุตบอลระดับประเทศจนมีผลงานเป็นที่ประจักษ์ นับเป็นการสร้างโอกาสทั้งการศึกษาและกีฬาไปพร้อมกัน ทั้งนี้ บางจากฯ และโรงเรียนพระโขนงพิทยาลัย

จะร่วมให้การสนับสนุนทั้งในด้านค่าเล่าเรียนตลอดระยะเวลาการศึกษา การจัดการด้านการเรียนการสอนนอกเวลา การประสานงานด้านการฝึกซ้อมแข่งขันกีฬาฟุตบอล การรายงานผลการเรียน ชุด-อุปกรณ์ ยานพาหนะการเดินทาง ฯลฯ ซึ่งจะเริ่มรับนักเรียนตั้งแต่ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2565 เป็นต้นไป และสิ้นสุดในภาคเรียนที่ 2 ของปี 2570



กฎหมาย
ใกล้ตัว

โดย ทนายหัวแหลม

มาตรการเดินทางกลับเข้า ประเทศไทยของคนไทย

(กรณีเดินทางโดยเครื่องบิน)¹

Welcome back!

การปิดพรมแดนระหว่างประเทศเพื่อป้องกันการระบาดของโรคโควิด-19 ปัจจุบัน
หลายประเทศเริ่มเปิดประเทศและเตรียมความพร้อมเพื่อต้อนรับนักท่องเที่ยวจากต่างประเทศ
รวมถึงนักท่องเที่ยวชาวไทยเองที่เริ่มเดินทางออกไปท่องเที่ยวพักผ่อนต่างประเทศ

สำหรับมาตรการการเดินทางกลับเข้าประเทศไทยของคนไทยมีผลตั้งแต่วันที่ 1 พฤษภาคม 2565 ต้องลงทะเบียนในระบบลงทะเบียนขอรับหนังสือรับรองการเดินทางเข้าประเทศไทย (ทางอากาศ) หรือที่เรียกว่า Thailand Pass ด้วย โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม ดังนี้

กลุ่มแรก คือ ผู้ได้รับวัคซีนครบตามข้อกำหนด ต้องลงทะเบียนในระบบ Thailand Pass โดยเลือกรูปแบบการเดินทางแบบไม่ต้องกักตัว (No Quarantine) พร้อมแนบเอกสารประกอบที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ หนังสือเดินทาง เอกสารรับรองการได้รับวัคซีน ทั้งนี้ กลุ่มบุคคลที่ได้รับวัคซีนครบตามข้อกำหนดแล้วไม่ต้องตรวจหาเชื้อโควิด-19 ทั้งก่อนเดินทางและเมื่อเดินทางถึงประเทศไทย เมื่อเดินทางกลับถึงเมืองไทยแล้วสามารถกลับได้เลย

กลุ่มที่สอง คือ ผู้ไม่ได้รับวัคซีน หรือได้รับวัคซีนไม่ครบตามข้อกำหนด แบ่งเป็น 2 กรณี ดังนี้

- **กรณีที่ 1 มีผลตรวจ RT-PCR เป็นลบที่ออกภายใน**

72 ชั่วโมงก่อนการเดินทาง ให้ลงทะเบียนในระบบ Thailand Pass ให้เลือกรูปแบบการเดินทางแบบกักตัว (Quarantine) พร้อมแนบเอกสารประกอบที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ หนังสือเดินทาง ผลตรวจ RT-PCR ที่ออกภายใน 72 ชั่วโมงก่อนการเดินทาง โดยต้องแนบเอกสารระบบ Thailand Pass เท่านั้น เมื่อลงทะเบียนแล้วจะได้รับ QR Code ให้เดินทางกลับเข้าประเทศไทยในรูปแบบ Quarantine และเมื่อเดินทางมาถึงประเทศไทย ไม่ต้องเข้ารับการตรวจหาเชื้อโควิด-19 อีกครั้ง

- **กรณีที่ 2 ไม่มีผลตรวจ RT-PCR เป็นลบก่อนเดินทางเข้าประเทศไทย** และต้องการเข้ากักกัน 5 วัน ให้ลงทะเบียนในระบบ Thailand Pass โดยเลือกรูปแบบการเดินทางแบบกักตัว (Quarantine) พร้อมแนบเอกสารประกอบที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ หนังสือเดินทาง หลักฐานการชำระเงินค่าโรงแรมสำหรับกักกัน (Alternative Quarantine) จำนวน 5 วัน (พร้อมค่าตรวจ RT-PCR 1 ครั้ง) โดยจะมีการตรวจ RT-PCR ในวันที่ 4-5

ขอให้เดินทางโดยสวัสดิภาพและมีความสุข
ในการพักผ่อน และอย่าลืมศึกษาวิธีการและ
จำเป็นต้องลงทะเบียนในระบบ Thailand Pass
ก่อนเดินทางกลับเข้าประเทศไทยด้วย

¹ อ้างอิงข้อมูลจากเว็บไซต์กรมการกงสุล กระทรวงการต่างประเทศ

<https://tp.consular.go.th/>





ลองทำดู

โดย ไบโฝ & ฟู้ดโกโก้

มากกว่า ขวด

โดยปกติแล้วที่บ้านบางจาก
ของเราจะลดการใช้พลาสติก
ให้ได้มากที่สุด ตัวอย่างเช่น
น้ำดื่ม เราก็จะใส่ขวดแก้ว
มีแก้วไว้ให้พนักงานได้ใช้
สำหรับในห้องประชุมและ
งานต่างๆ เมื่อมีกิจกรรมที่
ต้องออกไปข้างนอก ก็รณรงค์
ให้ทุกคนพกกระบอกน้ำ
ส่วนตัวไปด้วยทุกครั้ง แต่หาก
สุดวิสัยหรือจำเป็นที่จะต้อง
ใช้ขวดน้ำพลาสติกจริงๆ
เราก็ใช้ขวดไบโอฟลาสติก
ที่ย่อยสลายได้ 100%
เพื่อสิ่งแวดล้อมที่ยั่งยืน



ขวดเหล่านี้เราไม่ได้ใช้บ่อยตามที่กล่าวไปข้างต้น แต่วันนี้
มีกิจกรรมที่ต้องใช้ขวดนี้ ครั้นจะนำไป Recycle เลยก็เสียค่า
ขนานมาแปลงร่าง Reuse ให้ใช้งานได้อีกครั้งกันดีกว่า



เริ่มกันเลยที่ตัดฝาขวดออกให้ห่างจากปากขวดเล็กน้อย
แล้วนำถุงพลาสติกที่เราใส่ของแล้วมัดคางไว้ ลองเปลี่ยนมาใช้
ขวดครอบแล้วปิดฝาแบบนี้ เท่านั้นก็เรียบร้อย เก็บง่าย แดมยัง
ใช้งานสะดวกอีกด้วย






 ทะลอนแก้ว
 โดย ไอซ์ซิ่ง

piccolo
vicolo



คาเฟ่ลับกลางกรุง สไตล์ Vintage Loft

ชื่อร้านมีที่มาจากภาษาอิตาลี มีความหมายว่าตรอกเล็กๆ ชื่อร้านบ่งบอกความเป็นเอกลักษณ์ของที่นี่ได้อย่างดี เป็นร้านกาแฟสไตล์ Vintage Loft ย่านพระราม 6 ซอย 17 ใกล้แยกเจริญผล นั่งรถไฟฟ้า BTS มาลงที่สถานีราชเทวี แล้วเดินเข้าไปในตรอกเล็กๆ ที่ไม่น่าเชื่อว่ายังมีคาเฟ่สวยๆ แอบซ่อนอยู่



คุณมัน นารา โจนาทกร เจ้าของ เล่าว่าที่นี่เคยเป็นเว็ทติงแถวที่มีผู้อยู่อาศัยจริง อาจารย์รัชมี เผ่าเหลืองทอง (นักเขียนบท นักแปล ผู้กำกับละครเวที และอาจารย์สอนด้านวรรณกรรมและการละคร จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย) เปิดพื้นที่ให้เหล่าลูกศิษย์กลุ่มคณะละครสองแปดเข้ามาปรับปรุงพื้นที่ใหม่เพื่อเปิดเป็น Community Art Space โดยหนึ่งในหุ้นส่วนคือคุณพ่อของคุณมันเอง Piccolo Vicolo จึงเกิดขึ้น คุณพ่อและคุณแม่มีอาชีพเป็นสถาปนิก รวมถึงเธอและน้องได้ช่วยกันออกแบบตกแต่งร้าน ระดมไอเดียใส่ความชื่นชอบของแต่ละคนลงไป จนกลายเป็นคาเฟ่ที่มีแนวคิดมาจากคนสองเจนเนอเรชั่น

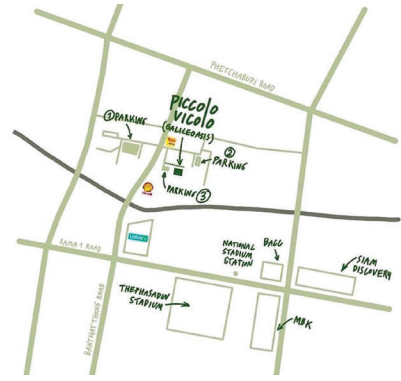
คาเฟ่นี้ปรับปรุงมาจากตึกเก่าอายุกว่า 50 ปี แต่ยึดโครงสร้างเดิมบางส่วนไว้เพื่อให้ดูวินเทจ ภายในตกแต่งด้วยเฟอร์นิเจอร์ไม้ โถงกลางมีต้นไม้ใหญ่ให้ความร่มรื่น เป็นส่วนผสมที่ลงตัวทั้งตึกและต้นไม้ ส่วนเรื่องมุมถ่ายรูปต้องบอกเลยว่าเยอะมาก เตรียมชุดมาให้พอ ที่นี่มีทั้ง Art Space

โซนจัดแสดง Art Gallery บริเวณชั้น 2 และ 3 ของคาเฟ่ มักจะนำเอาผลงานศิลปะมาเวียนจัดแสดงตาม Concept ต่างๆ และส่วนสำคัญของโครงการนี้คือพื้นที่โรงละครเล็กๆ ที่อยู่ติดข้างๆ ด้านในสุดของตึกชั้นล่างจะมี Shop ต่างๆ ร้านอาหาร Chef's Table ร้านแผ่นเสียง และ Studio ถ่ายรูป เพื่อหวังให้ที่นี่เป็นแหล่งรวมตัวของคนรักงานศิลปะ ส่วนชั้นบนเป็น Hostel จำนวน 20 ห้อง ซึ่งจะเปิดในเร็วๆ นี้ แวะมาช่วงเข้าวันธรรมดา คนไม่เยอะ เงียบสงบดีมาก ร้านมีพื้นที่เยอะพอสมควร บรรยากาศเหมาะสำหรับนั่งทำงาน อ่านหนังสือเงียบๆ

ส่วนเรื่องอาหารการกิน เรา Recommend กาแฟแบบสุดใจ ทางร้านจะครีเอทเมนูจากความชอบส่วนตัว ตั้งแต่การเลือกสรรเมล็ดกาแฟและวัตถุดิบจากธรรมชาติ ไม่มีการปรุงแต่งเพิ่มเติม อย่างเมนู Black Coconut ที่ใช้น้ำมะพร้าวโฮมเมดผสมกับ Espresso Shot เดิมทีอปปิ้งเนื้อมะพร้าวอ่อนให้



เคี้ยวเพลินๆ น้ํามะพร้าวหอมหวานเข้ากันกับกาแฟได้เป็นอย่างดี หรือกาแฟเมนูเบสิกอย่างลาเต้ก็ดีงามไม่แพ้กัน สาย Non-Coffee ก็มีหลายเมนูเอาใจคนไม่ดื่มกาแฟ เช่น Matcha Coconut ใส้ Pure Matcha ผสมกับน้ํามะพร้าว ไม่เติมน้ํตาล หอมหวานอร่อย ส่วนขนมลองตั้ง Walnut Banana Bread ได้กลิ่นหอมผสมเนือวอลนัทกรุบๆ อุ่นมาร้อนๆ กินคู่กับกาแฟแล้วเดี๋ย



ขอเชิญชวนทุกคนมาลิ้มลองกับกาแฟแห่งนี้กัน รับรองว่าใครที่ชอบเสน่ห์ของตึกเก่า บวกกับการสร้างสรรค์พื้นที่ได้อย่างน่าสนใจจะต้องชอบที่นี่เหมือนเราแน่นอน

ที่ตั้ง

535/32 ตรอกวัดพระยายัง ถนนบรมราชดทรง แขวงถนนเพชรบุรี เขตราชเทวี กรุงเทพฯ
เปิดทุกวัน 09.00-17.00 น. (ปิดเฉพาะวันอังคาร)
โทรศัพท์ 06-5816-8982
<https://www.facebook.com/Piccolo-vicolo-cafe-107153068438516>

เจ้าของ : คุณลัดดาและคุณนารา โลงนารถ
ออกแบบ : บริษัท บินแตง สตูดิโอ จำกัด
โทรศัพท์ : 0-2759-9799

ที่มา :
<https://junket.world/วิว-คาเฟ่>
<https://phueanlakma.com/piccolo-vicolo-cafe/>
<https://www.baanlaesuan.com/252243/design/design-update/places/piccolo-vicolo>



ทายผลเลือกตั้งผู้ว่าฯ กทม.

แม้เราจะไม่สามารถกำจัดโควิด-19 ให้ออกไปจากชีวิตประจำวันของเราได้ ดังนั้น เราก็ควรเรียนรู้และปรับตัวอยู่กับมันให้ได้ เรื่องการบ้านการเมืองก็น่าติดตามไม่แพ้กัน ณ เวลานั้นก็น่าจะทราบผลเลือกตั้งผู้ว่าฯ กทม. ปี 65 กันแล้ว อยากให้สมาชิกทุกท่านช่วยเรียงลำดับผู้สมัครผู้ว่าฯ กทม. ปี 2565 จากทั้งหมด 31 คน ใครได้ลำดับที่ 1-10 กันบ้าง เริ่ม...




ร่วมสนุกได้ที่
<https://bit.ly/3spz80q>

ผู้ที่ตอบถูกจะถูกสุ่มรายชื่อเพื่อรับรางวัล เป็นกระเป๋า 3 ช่อง อเนกประสงค์ จำนวน 10 รางวัล

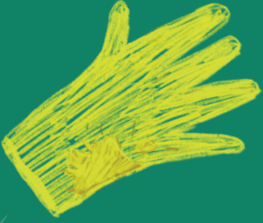




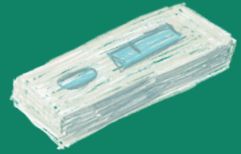
ลดบ้านรก

ลดโลกร้อน

กับโครงการขยะกำพร้าว้าสัญจร



“ไม่มีใครเอา ไปไหนไม่ได้ ใครๆ ก็ไม่รัก ไร้ไซเคิลก็ไม่ได้”
นี่คือชีวิตสุดดราม่าของขยะกำพร้าว้าที่เราจะมาพูดถึงกันในฉบับนี้:
การเก็บบ้านแคสียร์ของทั้งแม่ไม่ได้ทำกันบ่อยนัก บางบ้านก็ปีละครั้ง
ห้าปีครั้ง หรือรอจนกว่าจะมีแรงบันดาลใจ แต่เชื่อมั๊ย พอได้เริ่มเก็บ
แล้วมันจะหยุดไม่ได้ ยิ่งทิ้งยิ่งมันมือ พอได้เห็นบ้านมีที่โล่งเพิ่มขึ้น
แหมมันสะใจจริงๆ เลยคะ มองทางไหนก็สบายตา แต่สิ่งที่ตามมาก็คือ
ขยะกองโตที่ต้องจัดการต่อ ถ้าแยกตามหลักการแยกขยะที่คุ้นเคย
ก็จะแบ่งออกเป็น 4 ถึง 4 สีคือ



สีเขียว
ขยะย่อยสลายได้
เช่น เศษอาหาร
เศษใบไม้

สีเหลือง
ขยะรีไซเคิล
เช่น ขวดแก้ว
พลาสติก กระป๋อง
กระดาษ (ของใดๆ
ที่خال่งรับซื้อ)

สีน้ำเงิน
ขยะทั่วไป
เช่น ภาชนะ
บรรจุอาหารที่เปื้อน
ขยะจากห้องน้ำ ของใดๆ
ที่รีไซเคิลและ
ย่อยสลายไม่ได้

สีแดง
ขยะอันตราย
เช่น กระป๋องสารเคมี
หลอดไฟ หรือ
ขยะติดเชื้อ เช่น
หน้ากากอนามัย
ชุดตรวจ ATK

เอ...แล้วกระปุกครีม หลอดยาสิฟัน ขวดแชมพู
ที่หมดแล้ว เสื้อผ้าเก่า ชุดชั้นในเก่า รองเท้าที่พังแล้ว
ยางรถยนต์เก่าจะทำยังไงดีนะ ด้วยคุณสมบัติที่รีไซเคิล
ไม่ได้ ซาล้างไม่รับซื้อ บริจาคก็ไม่มีใครเอา จนได้ชื่อว่าเป็น
“ขยะกำพร้าว้า” เมื่อก่อนเราคงตัดสินใจทิ้งรวมกับขยะทั่วไป
แล้วก็ถูกนำไปฝังกลบอย่างไร้ค่าไปตลอดกาล แต่ทุกวันนี้
แสงสว่างก็ส่องถึงขยะเหล่านี้แล้ว จากการริเริ่ม “โครงการ
ขยะกำพร้าว้าสัญจร” โดยบริษัท N15 Technology ซึ่งเป็น
โรงงานแปรรูปขยะอุตสาหกรรมเพื่อนำไปเป็นเชื้อเพลิง
ผลิตไฟฟ้า ด้วยแนวคิด “ถ้าเราสามารถแปลงขยะให้เป็น
เชื้อเพลิงได้ ก็สามารถลดการใช้เชื้อเพลิงฟอสซิลลงได้
และลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจกลงได้”

ขยะกำพร้าว้ามีหลากหลายมากไม่ใช่แค่ของใช้เก่าๆ
เท่านั้น หลักการคือขยะใดๆ ที่สามารถตัดให้ขาด และเผา
ติดไฟได้ ก็สามารถนำไปทำเป็นเชื้อเพลิงทดแทนถ่านหิน
ได้ ไม่ต้องล้าง ไม่ต้องแยกให้เสียเวลา แต่ขอให้เห็นไม่มี
ของเหลวติดก็เป็นอันใช้ได้แล้ว

บางจากได้ร่วมเป็นพันธมิตรกับโครงการขยะกำพร้าว้า
โดยเปิดจุดรับขยะที่มีมาจากสาขาต่าง ๆ เช่น สาขาบางนา
กม.16 สาขาพระราม 2 สาขาราชพฤกษ์ 2 ถ้าทุกคนอ่าน
แล้วอยากลดบ้านรกไปพร้อมกับลดโลกร้อนเริ่มต้นหา
ดูหรือกล่องสำหรับรวบรวมขยะกำพร้าว้าในบ้าน แล้ว
คอยติดตามโครงการผ่าน Facebook ของ N15
Technology ให้ดี ถึงรอบสัญจรมาใกล้บ้านเมื่อไหร่ก็
นำไปส่งได้เลย โดยจะมีรถบรรทุกตระเวนรับขยะกำพร้าว้า
วนไปตามจุดต่างๆ ที่มีกรณัฒหมายไว้ในข่วงวันหยุด
สุดสัปดาห์ เท่านั้นขยะกำพร้าว้าก็จะไม่ใช่เรื่องดราม่าอีกต่อไป





เฉลยเกม

โดย น้อง ปุ่น ปูน

เฉลยเกม ฉบับที่ 103

สถานที่ท่องเที่ยววันนี้คือที่ใด?



เกาะช้าง



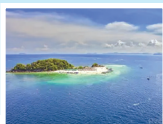
เกาะเสม็ดสาร



แหลมแท่น



จุดชมวิวยุติธรรม
บ้านหัวแหลม



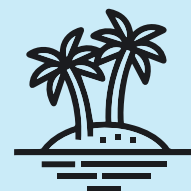
เกาะไข่นอก



หมู่เกาะสุรินทร์



หมู่เกาะสิมิลัน



ผู้โชคดี (จากการสุ่ม)

ที่ได้รับกระเป๋า 3 ช่อง
อเนกประสงค์ จากจุลสาร
ครอบครัวใบไม้ครับ

1. คุณจิตติวรรณ บัวรอด
2. คุณจุฑามาศ ยงค์พีระกุล
3. คุณอลิสา พัฒนาร
4. คุณลาวัลย์ วงศ์สนันท์
5. คุณนภวรรณ จารุกัทรพันธ์
6. คุณมานิตา บางม่วง
7. คุณสมศักดิ์ ตันติวินชัย
8. คุณบุษยา มุขแก้ว
9. คุณชญาดา สมบูรณ์
10. คุณสันสนีย์ บุญเสียง





โครงการครอบครัวเดียวกัน

เดือนมิถุนายน - กรกฎาคม 2565

กิจกรรมบางจากห่วงใยสู้ภัย COVID-19

ขอส่งมอบ ชุดสู้ภัย COVID-19 ประกอบด้วย กล่องเก็บหน้ากากอนามัย หน้ากากผ้า สเปรย์แอลกอฮอล์ ขนาด 50 ml. แทนความห่วงใย เราจะผ่านวิกฤตนี้ไปด้วยกัน

จำนวนรับ :

รับสมัครทาง QR Code (160 สิทธิ์)

วันที่ 15 มิถุนายน 2565 เวลา 09.00 น. เป็นต้นไป *หากผู้สมัครเต็มจำนวน Link จะเปิดไม่สามารถกรอกข้อมูลได้

รับสมัครทางโทรศัพท์ (40 สิทธิ์)

06-4580-3343 และ 06-4826-5844 วันพฤหัสบดีที่ 16 มิถุนายน 2565 เป็นต้นไป เฉพาะเวลา 09.00-16.00 น. ของทุกวันทำการ

* ขอความกรุณาโทรสมัครตามวัน วัน-เวลา และหมายเลขโทรศัพท์ที่แจ้งไว้เท่านั้น หากมีผู้สมัครเต็มจำนวนโทรศัพท์จะปิดเครื่อง ถือเป็นกาปิดรับสมัคร



เงื่อนไขลงทะเบียนรับสิทธิ์

1. ต้องเป็นสมาชิกจุลสารครอบครัวไปไม่บางจากเท่านั้น
2. หมายเลขสมาชิกที่สมัครต้องตรงกับชื่อในฐานข้อมูลฯ
3. ขอสงวนสิทธิ์ 1 หมายเลขสมาชิก รับ 1 ชุด
4. รับสิทธิ์ตามลำดับการสมัครและข้อมูลต้องถูกต้องตามเงื่อนไข
5. เมื่อประกาศผลแล้วถือเป็นที่สุด ยืนยันตามรายชื่อที่ได้รับสิทธิ์เท่านั้น

วิธีการสมัครเข้าร่วมกิจกรรมทาง QR Code

1. เข้าแอป LINE
2. กด "เพิ่มเพื่อน" (Add Friends)
3. กดที่คำว่า "QR Code"
4. สแกน QR Code กด "เปิด" (Open) หรือกดที่ลิงก์



ข้อสังเกต การสมัครผ่าน QR Code เมื่อท่านกดส่งคำตอบระบบจะส่งข้อความ "ระบบได้บันทึกคำตอบของคุณไว้แล้ว" ยืนยันว่าการสมัครเสร็จสมบูรณ์แล้ว

การเข้าร่วมกิจกรรม :

ประกาศรายชื่อผู้ได้รับสิทธิ์ฯ ในวันศุกร์ที่ 1 กรกฎาคม 2565 ผ่าน Facebook เพจ : ครอบครัวไปไม่บางจาก <https://www.facebook.com/krobkruabaimaibangchak> และเริ่มจัดส่ง ชุดสู้ภัย COVID-19 ให้ท่านที่ได้รับสิทธิ์ทาง EMS ในวันศุกร์ที่ 15 กรกฎาคม 2565 เป็นต้นไป

หมายเหตุ : ข้อมูลในการลงทะเบียนกิจกรรมในครั้งนี้จะนำไปใช้ในการประเมินผลกิจกรรมของบริษัท บางจาก คอร์ปอเรชั่น จำกัด (มหาชน)

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมเกี่ยวกับจุลสาร สมัครสมาชิก เปลี่ยนที่อยู่ หรือกิจกรรม โทร. 0-2335-4824, e-mail : pakom_p@bangchak.co.th ในวันจันทร์-ศุกร์ เวลา 09.00-16.00 น. โครงการครอบครัวเดียวกัน ส่วนกิจการสัมพันธ์ บริษัท บางจาก คอร์ปอเรชั่น จำกัด (มหาชน)



อัพเดทข่าวสารและกิจกรรมดีๆ ได้ที่

www.facebook.com/krobkruabaimaibangchak



บริษัท บางจาก คอร์ปอเรชั่น จำกัด (มหาชน)

210 ถนนสุขุมวิท 64 แขวงพระโขนงใต้
เขตพระโขนง กรุงเทพฯ 10260

ชำระค่าฝากส่งเป็นรายเดือน
ใบอนุญาตเลขที่ 8/2533
ปท.บางนา

เรียน

ท่านเจ้าของบ้าน